



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Infecções respiratórias

As infecções respiratórias estão entre as principais causas de adoecimento e morte de crianças no Brasil e no mundo, especialmente nos primeiros anos de vida. Gripe, resfriado, bronquiolite e pneumonia são algumas das mais comuns, e, embora muitas vezes sejam quadros leves, em alguns casos podem evoluir rapidamente e colocar a vida da criança em risco. Por isso, é fundamental que as famílias estejam atentas aos sinais de alerta e saibam quando procurar um serviço de saúde. A prevenção também faz toda a diferença: vacinar, amamentar, manter a casa ventilada, lavar bem as mãos e evitar contato com pessoas doentes são atitudes que salvam vidas.

A Pastoral da Criança, por meio de seus milhares de líderes voluntários em todo o país, orienta as famílias sobre como proteger as crianças e agir rapidamente diante de qualquer sinal de perigo. Aqui, reunimos informações essenciais, esclarecimentos de especialistas e orientações práticas para ajudar você e sua comunidade a enfrentar um problema tão comum, mas que pode ser prevenido e tratado. Continue a leitura, compartilhe o conhecimento e ajude a garantir mais saúde e vida para nossas crianças.

ENTREVISTA COM: Dra. Ana Lea Clementino, pediatra. Ela atua também como líder da Pastoral da Criança em Londrina, Paraná.

Dra. Ana Lea, o que são infecções respiratórias e como são transmitidas?

As infecções respiratórias são doenças que atingem partes do sistema respiratório, como, por exemplo, nariz, garganta, brônquios e pulmões. Elas são causadas principalmente por vírus, como o da gripe, do resfriado, o da bronquiolite, mas também por algumas bactérias. A transmissão acontece pelo ar, por gotículas que saem quando as pessoas espirram, tosse ou falam, ou pelo contato com mãos e superfícies contaminadas. Por isso, higienizar bem as mãos, ventilar os ambientes e evitar o contato com pessoas que apresentem sintomas respiratórios ajuda muito na prevenção.

Quais são as principais infecções respiratórias nos bebês e crianças, Dra. Ana Lea?

As infecções respiratórias mais comuns em bebês e crianças são resfriados, gripe, faringite, bronquiolite, pneumonia e otite. Aqui cabe uma atenção especial à bronquiolite, por exemplo, que é causada principalmente pelo vírus sincicial respiratório. É um quadro que preocupa muito mães e pediatras nessa época do ano, porque afeta vias aéreas de pequeno calibre. Ela é mais comum nos primeiros dois anos de idade, mas coloca em risco a vida de bebês, principalmente quando são infectados antes de seis meses de vida. A bronquiolite em geral evolui com chiado no peito, dificuldade para mamar ou respirar e esforço respiratório, e é uma das causas mais importantes de hospitalizações em bebês.

Dra. Ana, existe alguma forma mais eficaz de proteger os bebês da bronquiolite?

Além das precauções de contato com pessoas doentes, a boa notícia é que, em fevereiro deste ano (2025), foi aprovada uma vacina para bebês prematuros com até 36 semanas de gestação. Hoje, a gente tem vacinas disponíveis no SUS para bebês de alto risco e prematuros até 28 semanas e 6 dias. E temos vacinas já aprovadas pelo Ministério da Saúde para gestantes entre 24 e 36 semanas, que vão entrar no Programa Nacional de Imunização a partir do ano que vem (2026), com o objetivo de proteger nossos recém-nascidos e bebês do vírus sincicial respiratório. Essa vacina para gestantes e o anticorpo para bebês com certeza são as formas mais eficazes de proteger nossas crianças dessa infecção tão comum e perigosa nos primeiros meses de vida.

Como a família pode perceber que a criança ou bebê está com alguma infecção respiratória?

Os sintomas variam conforme o tipo de infecção. Resfriados e gripes costumam causar febre, tosse, coriza, espirros e mal-estar. Mas é importante saber que a pneumonia, por exemplo, pode surgir sem sintomas gripais, causando só febre persistente, tosse seca e cansaço. E é importante lembrar também que a febre nem sempre está presente. Em bebês, sinais como recusa da mamada, gemência (choro fraco, diferente do habitual) e respiração rápida são alertas. O essencial é observar o comportamento da criança, se ela está prostrada (muito quietinha, sem reagir como de costume), sem brincar ou interagir.

Que sinais indicam que a criança precisa ser levada imediatamente ao Posto de Saúde ou ao Pronto Socorro?

Procure atendimento urgente se a criança tiver respiração acelerada ou com esforço, gemência, lábios arroxeados, estiver recusando líquidos ou mamadas, ou ficar muito sonolenta ou irritada. Vale lembrar mais uma vez que nem toda infecção grave dá febre, por isso os sinais clínicos são mais importantes que a temperatura. Em bebês, observar se a respiração está fazendo a costela afundar ou se há pausas para respirar também é muito importante. Então, resumindo, queda importante do estado geral associado a cansaço, mesmo se a criança não

estiver com febre, é o principal sinal de alarme quando falamos de doenças respiratórias.

Como prevenir as infecções respiratórias?

A prevenção começa com o aleitamento materno, que fortalece o sistema imunológico. Já é comprovado que nenhuma outra estratégia isolada alcança o impacto que o aleitamento materno tem na redução de mortes de crianças menores de 5 anos. É por isso que a promoção do aleitamento materno é a estratégia mais importante entre as medidas que a Organização Mundial da Saúde recomenda para a diminuição da mortalidade infantil. Também é importante manter as vacinas em dia, lavar bem as mãos, ventilar a casa, evitar a fumaça de cigarro e manter a criança longe de pessoas doentes. Evitar aglomerações, especialmente nos primeiros meses de vida, também reduz o risco. Em tempos de clima seco, usar umidificadores naturais nos ambientes, como toalhas úmidas, e oferecer bastante água ou leite materno. Lembrando que até completar seis meses de vida o bebê deve ingerir somente o leite materno.

Como fortalecer a imunidade da criança contra as infecções respiratórias?

Imunidade forte começa com leite materno, alimentação saudável, exposição ao sol, sono adequado e ambiente afetivo. E a vacinação é uma aliada poderosa, lógico, porque cria uma memória imunológica ensinando o corpo da criança a se proteger antes mesmo de entrar em contato com os vírus e as bactérias.

Como o aleitamento materno ajuda na prevenção das infecções respiratórias?

O leite materno tem anticorpos que protegem contra vírus e bactérias, além de nutrientes que fortalecem o sistema imunológico. Então amamentar, quando a mãe não tem nenhum impedimento, além de ser um gesto de carinho e altruísmo, protege a saúde física e emocional da criança desde os primeiros dias de vida.

Por que é importante levar as crianças para vacinar?

Vacinar protege contra doenças sérias, como pneumonia, coqueluche, gripe, meningite, Covid-19 e muitas outras doenças. A vacina da gripe está disponível todos os anos no SUS para crianças de 6 meses a menores de 6 anos. A vacina do Covid-19 também é indicada a partir dos 6 meses, conforme o calendário do Ministério da Saúde, e é importante reforçar essas vacinas anualmente, porque os vírus sofrem mutações nesses períodos. Todas as vacinas passam por testes e, além disso, até o momento, o que a gente tem são dados estatísticos evidentes que demonstram essa queda na mortalidade, tanto após a vacina da gripe quanto a de covid.

Quais fatores ambientais aumentam os quadros respiratórios em geral e quando suspeitar que esse quadro não é uma infecção respiratória, mas sim uma alergia ou asma?

Poeira, mofo, fumaça, cheiro forte e mudanças de clima favorecem crises respiratórias alérgicas. Mas na maioria das vezes são as gripes que desencadeiam crises de asma e rinite em crianças que já são geneticamente predispostas. Então, se a criança apresenta tosse frequente, chiado no peito, dificuldade para dormir, sintomas que pioram à noite ou quando tem contato com esses fatores ambientais, pode não ser infecção, pode ser rinite ou asma. Crianças que têm crises repetidas, especialmente após um resfriado ou gripe, demoram mais de 10 dias para sarar de um quadro respiratório comum, vivem com uma tosse que nunca passa ou passa e volta com frequência, podem ser bebês chiadores. A gente usa esse termo, “bebê chiador”, quando eles têm menos de dois anos, ou... já terem um quadro de asma, que é o nome que a gente dá quando eles já têm mais de dois anos. Essas crianças precisam de acompanhamento e tratamento específico nesses casos.

MENSAGEM - Maria Inês Monteiro de Freitas, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

Nós já falamos bastante sobre infecções respiratórias, mas, infelizmente, os números continuam preocupantes: muitas crianças ficam doentes e, em alguns casos, até perdem a vida. Na maioria das vezes, essas infecções não são graves. Mas, quando aparecem sinais de alerta, é fundamental procurar um serviço de saúde para avaliação, diagnóstico e, se for preciso, iniciar tratamento com antibiótico ou até internação. Por isso, se você perceber qualquer sinal de perigo, ou mesmo se tiver dúvida, leve a criança ao posto de saúde. Os líderes da Pastoral da Criança também orientam as famílias sobre como identificar esses sinais e agir rápido. E se você souber de alguma criança com febre e tosse — principalmente se ela estiver respirando com dificuldade —, oriente os pais ou responsáveis a levarem essa criança o quanto antes para ser avaliada por um profissional de saúde. Vamos juntos cuidar das nossas crianças, para que tenham vida e vida em abundância.



TESTEMUNHO - Ariane Santos, Coordenadora Estadual da Pastoral da Criança do Amazonas

Ariane, quais são as orientações que vocês dão para as famílias sobre a prevenção das infecções respiratórias?

Sempre falamos sobre a importância de lavar bem as mãos com água e sabão, não compartilhar objetos pessoais e manter os ambientes ventilados e arejados. A gripe está circulando, e é preciso redobrar os cuidados. No Amazonas, por exemplo, no ano passado, as queimadas deixaram o ar muito carregado de fumaça, o que agravou ainda mais os problemas respiratórios. Por isso, é importante evitar ambientes muito fechados, mas também se proteger da fumaça, ficando o menor tempo possível em locais abertos quando a qualidade do ar estiver ruim. São cuidados que viram hábitos de saúde: beber bastante água, ficar atento ao calendário de vacinação e evitar aglomerações, especialmente perto de pessoas que estão gripadas ou com sintomas de infecção. E, claro, se perceber qualquer sinal de alerta, é fundamental procurar o pediatra ou o posto de saúde para avaliação.



MENSAGEM - Dom Frei Severino Clásen, Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente da Pastoral da Criança

Quantas pessoas sofrem com as infecções respiratórias, não é? Por isso, é fundamental ficar atento aos sinais de alerta e levar a criança rapidamente ao posto de saúde, se for necessário. Muitas dessas doenças só melhoram com o tratamento adequado. A Pastoral da Criança orienta as famílias sobre a importância de buscar ajuda imediata sempre que houver sinais de perigo, porque, sem o tratamento no tempo certo, há risco de morte. Que o Senhor abençoe todas as famílias e que nossas crianças tenham saúde e proteção.

